

CUSTOMER CASE

Dyne Business Services & Software

Auch mit Statistik kämpft Kieser Training gegen Rückenschmerzen und Muskelschwund

Seit 2009 arbeitet Kieser Training auch mit der Online-Befragungssoftware von IBM SPSS. SPSS Data Collection Web Interviews wird nicht nur erfolgreich für Online-Kundenbefragungen, sondern auch für wissenschaftliche Studien, die interne Kommunikation mit den vielen Kieser Training-Betrieben und für Personalbefragungen eingesetzt.

KIESER TRAINING

Krafttraining? Ist das nicht für schwächliche Jungs, die Muskelprotze werden wollen oder gar für schwere Jungs? Falsch: Dieses Image war einmal. Heute gilt als Allgemeingut, dass Krafttraining von jeder Frau und jedem Mann, von Jung und Alt betrieben werden sollte. Denn ab dem 25. Lebensjahr verliert der Körper bis zum Lebensende zwischen 30 und 40 Prozent seiner Muskelmasse. Binde- und Fettgewebe treten an die Stelle der Muskulatur – wenn man nichts dagegen unternimmt. Werner Kieser hat etwas gegen diesen Abbau der Muskeln unternommen und aus dem Nichts ein Muskeltraining-Franchise-System mit rund 303'000 Kunden aufgebaut. Inzwischen gibt es weltweit total über 150 Trainingsbetriebe. „Ich gehe zum Kieser“ ist heute in der Schweiz geradezu ein Synonym für Krafttraining geworden.

Werner Kieser entwickelte sein System aus der folgenden Überlegung: Der Muskelabbau ist kein Altersvorgang, sondern häufig nur das Resultat

von Passivität und mangelndem Training. Bewegung alleine reicht jedoch nicht aus, um seinen Körper leistungsfähig zu erhalten. Die Qualität der Bewegung wird durch den Widerstand bestimmt, den sie überwindet. Diesen Widerstand exakt zu dosieren und präventiv oder therapeutisch anzuwenden, ist das Ziel von Kieser Training.

Auf der Grundlage wissenschaftlich gesicherter Erkenntnisse bietet Kieser Training gesundheitsorientiertes Krafttraining als präventive Massnahme zur allgemeinen Kräftigung und - unter ärztlicher Kontrolle - als therapeutische Massnahme zum gezielten Muskelaufbau bei stärkeren Beschwerden am Bewegungsapparat an.

Wir waren
15 Jahre
SPSS (Schweiz)



CUSTOMER CASE

Dyne Business Services & Software

Wissenschaftliche Studien belegen den Trainingserfolg

Wissenschaftlichkeit ist bei Kieser Training ein wichtiges Argument. Die 2002 eigens dafür gegründete zentrale Forschungsabteilung erfüllt im Wesentlichen folgende Aufgaben:

- Bereitstellung von Methoden empirischer Forschung
- Durchführung von wissenschaftlichen Studien und Projekten
- Entwicklung und Überprüfung trainingsrelevanter Innovationen wie beispielsweise neue Kraftgeräte und Trainingsmethoden

Für die diversen empirischen Studien verlässt sich die in der Schweiz domizilierte Forschungsabteilung mit Anika Stephan und Dr. Sven Goebel, voll auf die Statistik-Software von IBM SPSS.

Mehr Muskeln, weniger Schmerzen

Der Wunsch nach Kräftigung und Schmerzreduktion sind die wichtigsten Gründe, um mit Kieser Training zu beginnen. Dies geht aus einer Befragung der Forschungsabteilung bei rund 3'000 Kundinnen und Kunden hervor. Die Trainingsziele „generelle Kräftigung“, „Schmerzreduktion“ und „Sportvorbereitung“ wurden von 60 Prozent der Kunden bereits im ersten Trainingsjahr vollständig oder mindestens zur Hälfte erreicht; in den Folgejahren stieg dieser Anteil auf 80 Prozent. Dieses Ergebnis ist laut der Sportwissenschaftlerin Anika Stephan mehr als zufriedenstellend. „Die körperliche Anpassung und damit der Trainingserfolg brauchen Zeit“, erklärt sie.

Interessant ist dabei auch das Einsparungspotential hinsichtlich medizinischer Kosten. Viele Neukunden kamen mit dem Ziel, Schmerzen an der Wirbelsäule oder den Schultern zu beseitigen. Drei von vier Trainingsanfängern waren wegen Schmerzen in ärzt-

licher Behandlung oder nahmen Schmerzmittel ein. Nach einem Trainingsjahr hatte dies nur noch jeder zweite nötig. Auch weitere Studien zeigten, dass sich dank Krafttraining Rückenschmerz und subjektive Gesundheit signifikant verbesserten und deutlich weniger medizinische Leistungen in Anspruch genommen werden mussten.

In einer noch laufenden Studie überprüft Anika Stephan zurzeit retrospektiv einen Pool von ca. 7'500 Personen, welche Kieser Training unter ärztlicher Anleitung und Überwachung zwischen 1998 und 2007 absolviert haben. Bei ihnen erhebt sie z.B. das Schmerzempfinden und den Kraftstatus vor und nach Aufnahme des medizinischen Krafttrainings.

Bei Kieser Training dient die statistische Datenanalyse nicht nur der Forschungsabteilung. Die Studienresultate werden auch vom Marketing verwendet und Anika Stephan unterstützt mit SPSS Statistics zudem die Evaluation neuer Standorte – d.h. sie hilft mit Datenanalysen bei der Suche nach optimalen Standorten für neue Betriebe, damit bestehende Betriebe nicht konkurrenziert werden.

Mit dem Tool ist sie sehr zufrieden: „Der Schritt zur neuen Version erweist sich als bedeutend und hat sich gelohnt. Vieles ist in der neuen Version angenehmer geworden – beispielsweise der neue Syntax-Editor, der mit seinen automatischen Vorschlägen sehr praktisch und viel übersichtlicher ist.“

MEHR INFOS

➔ Dynelytics Ansprechpartner für Data Collection:
Simon Birnstiel
s.birnstiel@dynelytics.com

Online Kundinnen und Kunden gewinnen und befragen

Seit 2009 arbeitet Kieser Training auch mit der Online-Befragungsoftware von IBM SPSS. SPSS Data Collection Web Interviews wird nicht nur erfolgreich für Online-Kundenbefragungen, sondern auch für wissenschaftliche Studien, die interne Kommunikation mit den vielen Kieser Training-Betrieben und für Personalbefragungen eingesetzt.

Für eine aktuelle dezentrale Studie im deutschen Markt entwickelte die Forschungsabteilung ein Online-Dateneingabeformular, in dem jeder der 118 teilnehmenden Trainingsbetriebe die Trainingsdaten seiner Probanden eingeben kann. An der Studie nehmen 500 Personen teil, die – auch mittels dem SPSS-Statistiktool – aus 48'000 Bewerbern ausgelost wurden. Die Teilnehmer trainieren ein halbes Jahr gratis, ihre Messwerte werden während dieser Phase zu drei Zeitpunkten erhoben.

Anika Stephan ist nicht nur mit der Software, sondern auch mit dem Support von Dynelytics (früher SPSS Schweiz) sehr zufrieden: „Bei technischen Problemen bekomme ich schnell und zuverlässig Unterstützung; damit sind die Probleme schnell gelöst.“

Für die Kunden ist regelmässiges Krafttraining dank Kieser Training zu einer lebenslangen Aufgabe geworden. Und für die Kieser Training-Zentrale ist die regelmässige statistische Analyse mit der „muskulösen“ Software von SPSS inzwischen fast ebenso wichtig. ●